



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fiskeboller i hvit saus med spinat, kokte poteter, karristekt blomkål og sprø pepperoni

Kokte poteter
300 g småpoteter

Fiskeboller i hvit saus med spinat
700 g fiskeboller i hvit saus
50 g spinat

Karristekt blomkål og sprø pepperoni
80 g pepperoni
1 stk blomkål
½–1 pakke karri
1–2 ss smør* ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Fiskeboller i hvit saus med spinat:** Ha fiskebollene og den hvite sausen i en kjele, og kok opp på middels høy varme under omrøring. Skru ned til middels varme, og la fiskebollene småkoke i omtrent 10 minutter, eller til de er gjennomvarme. Rør om innimellom. Skyll spinaten, og vend den inn i den hvite sausen før servering.
- 3. Karristekt blomkål og sprø pepperoni:** Skjær pepperonien i strimler. Kutt ønsket mengde av blomkålen i små buketter. Ha pepperonien i en kald stekepanne, og varm den opp til middels høy varme. Stek pepperonien i 2–3 minutter, til den har sluppet fett. Legg pepperonien over på en tallerken.
- 4. Karristekt blomkål og sprø pepperoni, fortsettelse:** Stek blomkålen på middels høy varme i pepperonifettet i 6–8 minutter, til den er gyllen og mør. Ha i karrien og 1–2 ss smør når det gjenstår omtrent 1 minutt av blomkålens steketid. Ha i pepperonien, og smak til med salt og pepper.



TIPS!

Stek blomkålen i ovnen med litt olje og karri på 220 grader i 15–20 minutter.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ